

# ほけんだより 1月

令和4年1月18日発行  
板橋区立赤塚新町小学校  
保健室 NO.8



コロナ禍の中、3学期がスタートしました。気持ち新たに一日一日を積み重ねて、充実した一年にしていってほしいと願うばかりです。新型コロナウイルス感染症対策は、今年度も引き続き行っていきます。一人一人が新しい生活様式を意識して生活するようにしましょう。

## “冬休みモードから学校モードへ切りかえましょう！”

冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の調子も崩れやすくなります。「冬休みモード」から、早めに切りかえるようにしましょう。大きく3つのポイントに分けてみました。

### はやね 早く寝る！

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけさせましょう。



### ちょうしょく 朝食をとる！

朝からだるい人に多い『朝食抜き』。たとえばパンにバナナ、ヨーグルトや牛乳。これだけでも食べるとエネルギー不足になりやすいです。必ず食べさせるようにご配慮ください。



### からだ 体を動かす！

コロナ禍において、外出自粛や体を動かす機会の激減に伴い、子供の運動能力や体力低下、体重の増加など、健康への悪影響が心配されています。室内で過ごすことが多く、意識しないとなかなか体を動かさないのではないのでしょうか？ 昼のうちに体を動かせると良いですね。外では鉄棒やなわとび、マラソン、家の中ではダンスや柔軟体操、筋肉トレーニングなど、工夫をすれば運動の時間は確保できます。

昼間に体を動かすと、夜には自然に眠くなるので、早寝にもつながります。



## “感染対策をしっかりとやっています！”



オミクロン株が急激に拡大しています。オミクロン株はデルタ株に比べ3～5倍感染力が強く、潜伏期間が3日ほどのため短時間で広がりやすいと言われています。また、鼻やのどの上の方にウイルスが多くいるために、大声を出したり、咳をしたりだけで広がりやすいということです。つまり、学校では今まで以上に気を付けて生活する必要があります。以下のことを中心に一人一人が意識して生活していくようにしましょう。

石けんでのこまめな手洗い  
洗えない時はアルコール消毒をする。

マスクを正しく着用  
大きな声を出さない。

体調チェックをし、風邪症状などがあれば自宅待機。家族で症状があった場合も自宅待機とする。

三密に気を付ける。  
人込みへの外出は控える。

こまめに換気をする。

部屋の乾燥に注意し、水分補給をする。

心配な症状があるときには  
医師の診察を受ける。

## あいうべ体操で、口呼吸から鼻呼吸にしましょう！

鼻は加湿器付き空気清浄機と言われ、空気中の細菌やほこりなどを取ってくれます。鼻と比べて口は、フィルターがないため、細菌やウイルスを招き入れてしまいます。そこで、口呼吸を鼻呼吸に変えることが大切になってきます。あいうべ体操でゆっくり大きく口やべを動かすと、鼻呼吸が楽にできるようになります。学校では、12月に健康委員会の子供たちがお昼の放送で紹介しました。ご家庭でもぜひ、家族で取り組んでみてください。1日30回が目標だそうです。

